

Mi segera miliki kandungan garam tinggi

# Wajibkan label kandungan garam

Malaysia tangga ke-13 paling banyak makan mi segera

Oleh Osman Lisut  
manlee@bh.com.my

**Kuala Lumpur:** Umum mengetahui pengambilan makanan yang mengandungi banyak garam secara berlebihan boleh mendatangkan pelbagai masalah kesihatan.

Kajian pula mendapati mi segera antara produk makanan yang mempunyai kandungan garam tinggi daripada apa yang dibenarkan.

Justeru, wajar orang ramai mengelak daripada mengambil makanan dengan kandungan garam yang tinggi bagi mengelak pelbagai penyakit.

Pensyarah Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Prof Madya Dr Norhaizan Mohd Esa, berkata manusia hanya memerlukan garam 1.5 gram sehari sedangkan kandungan garam dalam mi segera adalah lebih daripada apa yang diperlukan.

"Dalam kajian UPM, kami mendapati kandungan garam dalam sebungkus mi segera adalah sekitar 0.7 hingga 8.5 gram, ia amat tinggi kerana yang disyorkan adalah kurang daripada itu.

"Pengambilan garam secara berlebihan amat tidak bagus ke-



Elak makan mi segera yang mengandungi garam tinggi.



Dr Norhaizan Mohd Esa

rana boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, sakit jantung dan merosakkan buah pinggang," katanya ketika dihubungi BH semalam.

Beliau mengulas laporan BH bahawa lebih 98 peratus daripada 707 sampel mi segera di pasaran negara ini mempunyai kandungan garam yang tinggi, manakala selebihnya mempunyai kandungan garam sederhana.

Kajian bertajuk *Kandungan garam mi segera di Malaysia: Satu kajian keratan lintang* oleh tujuh penyelidik UPM, Universiti Malaya (UM) dan University of London itu mendapati tiada satu pun mi segera di pasaran Malaysia boleh dikategorikan sebagai makanan rendah garam, sangat rendah garam atau bebas garam.

Kajian yang diterbitkan pada Mei lalu itu juga mendapati kira-kira 40 peratus atau lebih 250

produk mi segera yang dikaji, tidak mempamerkan kandungan garam atau nutrisi pada bungkusan produk masing-masing.

Purata kandungan garam dalam mi segera di Malaysia adalah sekitar 4.5 gram (g) per 100g, iaitu empat kali lebih tinggi daripada tahap makanan yang dikategorikan sebagai tinggi kandungan garam iaitu kurang 1.2g per 100g, seperti digariskan kerajaan.

Memakan sebungkus mi segera hampir sama dengan kadar pengambilan garam harian yang disarankan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), iaitu kurang 5g sehari.

Pada 2016, Persatuan Noodle Sedunia melaporkan bahawa Malaysia menduduki tempat ke-13 di seluruh dunia dalam permintaan untuk mi segera dan terdapat trend peningkatan sejak 2012.

Di Malaysia, kandungan garam dalam makanan dikelaskan mengikut dua garis panduan tempatan, iaitu Garis Panduan Pemakanan Malaysia 2010 dan Peraturan Makanan Malaysia 1985 dengan Akta Makanan 1983.

Menurut Peraturan Makanan Malaysia 1985 dan Akta Makanan 1983, makanan di Malaysia dikategorikan sebagai makanan tanpa garam, makanan garam yang sangat rendah dan makanan garam yang rendah apabila makanan mempunyai kandungan garam di bawah 0.01g/100g, 0.10g/100g dan 0.30g/100g.

Malangnya, pengeluar di negara ini jarang meletakkan maklumat kandungan garam pada bungkusan makanan.

Sehubungan itu, Dr Norhaizan

## Kandungan garam atau sodium chloride dalam mi segera

Perasa	Garam (g/100g)
» Ayam	4.12±1.26
» Seafood	4.28±1.29
» Sayuran	3.78±1.36
» Kari	3.88±1.47
» Pedas	4.18±1.32
» Tom Yam	5.09±1.30
» Original	2.87±1.50
» Soto	4.19±1.29
» Lada Hitam	3.35±1.83
» Sambal	3.71±0.00
» Rendang	2.81±0.00
» Laksa	4.75±1.30
» Pad Kee Mao	3.55±0.00
» Moo Nam Tok	5.09±0.01
» Itik	6.03±1.34
» Korean Spices	6.00±0.00
» Kari Laksa	1.97±0.00
» Udon	4.09±0.41
» Soup Spices	0.91±0.00
» Asam Laksa	4.16±2.91

Grafik BH

berkata sudah tiba masanya untuk kerajaan mewajibkan pengeluaran meletakkan maklumat kandungan garam pada label setiap makanan bagi meningkatkan kesedaran pengguna.

Katanya, maklumat berkenaan boleh membantu pengguna membuat keputusan bijak demi kesihatan mereka.